

パクパク通信

7月号 (2021)

急に暑くなるこの時季、さらに新型コロナウイルス感染予防のマスク着用で、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう

熱中症に注意！！

●熱中症になりやすいのは？

- ・高齢者・乳幼児・持病のある人
- ・体調の悪い人・肥満の人

健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さになれていないとき、激しい運動をしたときは要注意！

●予防のポイント

- ・食事・睡眠をしっかりとり、体調を整える
 - ・涼しい服装を心がける
 - ・こまめに水分を取る
 - ・帽子を使う
 - ・日陰を利用し、無理せず休憩する。
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫をしましょう！

●水分補給、なぜ必要？

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、幼児期90～100ml/kg、学童期60～80ml/kgの水が必要と言われていいますので、例えば体重20キログラムの園児では1日約1800mlは必要ですね。食事の中の水分量をのぞくと、だいたい1.5リットル近くは飲水として取り入れていきたいですね。

●水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渴いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩と砂糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを上手にとりいれるといいですね！

●手作りスポーツドリンク

簡単に作ることが出来るので、是非ご自宅でも作ってみてください☆



POINT
しっかりと混ぜる。
温度が上がらない水筒
などに入れ、1日で飲
みきることを。



7月の「食」ミニ知識



7月7日は七夕！ってすぐ思いますよね？

こんな日でもあるんですよ！実は「冷やし中華の日」なんです。

暑い夏によく作られる冷やし中華は、日本で生まれた料理です。冷やした中華麺の上に、細く切った具材を彩りよく盛り付けて、甘酸っぱいたれをかけていただきます。

夏野菜や肉、卵が使われる冷やし中華は栄養バランスも良い料理です。暑くて食欲の落ちた時に如何でしょうか？

暑さで食欲のない時は

香辛料や酸味には食欲増進の効果があります。子供達の大好きなカレーライスなど、温かい食べ物で胃壁を温めることが大切です。付け合わせにさっぱりと酢の物を組み合わせるとより効果的です。

(注意！)冷たくて甘い飲み物は、胃腸の負担になるだけでなく、血糖値があがることで満腹感を覚え、ますます食欲がなくなってしまいます。水分補給には水か麦茶をお勧めします。

7月のおすすめレシピ



◆夏野菜と岩塩のスープ

野菜の旨味と塩だけの簡単で体に良いスープです

(材料4人分)

- とうもろこし・・・1/2本
- 岩塩・・・小さじ3/4
- たまねぎ・・・1個
(お好みでこしょう)
- ズッキーニ・・・1/2本
- 赤ピーマン(小)・・・1個
- オリーブ油・・・大さじ1

(作り方)

- ①とうもろこしは実をそぎ、他の野菜は1～1.5cm角に切る。
- ②鍋を熱してオリーブ油を入れ、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
他の野菜を加えてさらに炒め、水と岩塩(お好みでこしょう)を加えて20分煮る。
- ③器にもりつけて、出来上がり♪

■ご注文前にラボカードにチャージをお願いします。

チャージにつきましては、カフェテリア事務所窓口、下記の金融機関にお振込が可能です。(銀行振込の場合、反映まで2、3日かかることもありますのでご了承ください。)

<銀行振込先>

振込口座 横浜銀行 藤沢中央支店 普通 6084730
口座名 特定非営利活動法人 湘南食育ラボ 理事 小田拓也(オダ タクヤ)

※振込の際は名義人の頭にラボカードNOの下6桁を付けてください。

湘南食育ラボではInstagramを運営しています☺

@shonan_shokuiku_lab ぜひフォローしてください！！



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2021年 7月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
1(木)	鱈の野菜あんかけ	精白米 鱈 塩 こしょう 小麦粉 サラダ油 しめじ 人参 ピーマン 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 バター	小麦 卵 乳	エネルギー 391 kcal
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ブロッコリー ウインナー サラダ油 塩 こしょう		タンパク質 15.8 g
	大豆と昆布の煮物	大豆 昆布 砂糖 塩 醤油		脂質 10.4 g
2(金) 全園	ポークチャップ	精白米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ ブロッコリー		エネルギー 388 kcal
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖		タンパク質 16.4 g
	すいか	すいか		脂質 9.3 g
				塩分 0.7 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
 <お弁当予約の締切時間>3日前の24時までとなります。
 <お弁当予約のキャンセル>原則として、2日前の24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時までにラボ事務所までご連絡ください。